

بسمه تعالی

## گزارش نهایی طرح پژوهشی

بررسی میزان دانش، نگرش و اظهار عملکرد زنان در خصوص چربی ها و روغن های خوراکی و نحوه استفاده از آنها در رژیم غذایی در شهرستان دیلم در سال ۱۳۸۹

## مجری طرح

آذین صبوری- عبدالحسین ناصری

## همکاران طرح

دکتر سعید نجف پور بوشهری- زهره دیلمی- دکتر رحیم طهماسبی - دکتر محمدباقر جبلی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان دیلم  
زمستان ۱۳۸۹

## پیشگفتار:

هم‌تم بدرقه راه کن ای طایر قدس  
که درازست ره مقصد و من نویسم فرم

پروردگار را سپاس که بعد از خلقت انسان او را در مسیر تکامل قرار داد و در هر عصر و دوره ای به او هدایت و آگاهی بخشید تا ذره ای از اسرار خلقت خود را بشناسد.

یکی از نعمت های پروردگار برای بشر، سلامتی و تندرستی است و سلامت از حقوق اصلی و تبعیض ناپذیر هر انسانی به حساب می آید. سلامتی رفاه نیست، بلکه ضرورت اساسی جهت تامین آسایش و پیشرفت فرد و جامعه است و برای داشتن کشور و جامعه ای سالم باید انسان سالم و خانواده سالم را مد نظر قرار دهیم.

غذا و آب از اولین نیازهای اساسی جهت حفظ حیات انسان هستند. به علاوه یکی از مهمترین لذات انسان انتخاب، تهیه و صرف غذای دلخواه و مناسب است. در سال های اخیر با پیشرفت سریع علم تکنولوژی و شناخت جایگاه بعضی از علوم در سلامت انسان، علم تغذیه بیش از پیش توسط مردم شناخته شده و از جایگاه ویژه ای در پیشگیری و درمان بیماری ها برخوردار شده است و هر سال یافته های جدید در رابطه با غذا و تغذیه امکان استفاده بهتر از این علم را فراهم می سازد، چرا که شناخت کاربرد مواد غذایی در پیشگیری و درمان بیماری ها و اصلاح باورها و رفتارهای تغذیه ای امری مهم در دستیابی به جامعه سالم است.

افزایش روز افزون بیماری های مزمن در قرن حاضر موجب سرمایه گذاری های هنگفت در راستای پیشگیری و کاهش عوارض ناشی از آن گردیده است. امروزه بیش از هر زمان دیگر نقش مسلم عادات و الگوهای تغذیه ای در بروز، پیشگیری و درمان بیماری ها مشخص شده است و مثل سایر علوم به رشد پرشتاب خود در کشف پدیده های نو و روابط بین غذا و بیماری ادامه می دهد. به عبارتی علم تغذیه، نقش غذا را در ارتقای تندرستی، پیشگیری و درمان بیماری ها روشن ساخته است و زمانی این مهم دست یافتنی است که بتوان از این دانش به صورت اصولی و کاربردی در بالا بردن سطح آگاهی و سلامت جامعه استفاده کرد.

انجام مداخلات مناسب جهت ارتقاء سلامت جامعه به خصوص سلامت تغذیه ای جامعه، نیازمند شناخت عوامل مؤثر بر سلامت و نیز شناسایی اهمیت و وسعت هریک از آنهاست تا در نهایت با استفاده از اولویت بندی صحیح این عوامل، سیاستگذاری مناسب و مطلوب جهت کاستن از مشکلات سلامتی و ارتقاء سطح سلامت جامعه صورت گرفته و با برنامه ریزی لازم به اجرا در آید.

به همین منظور بر آن شدیم وضعیت آگاهی، نگرش و عملکرد زنان را درخصوص روغن ها و چربی های خوراکی در جمعیت شهری و روستایی شهرستان دیلم بررسی نموده و بر اساس نتایج حاصل از این مطالعه مداخلات مؤثر جهت ارتقاء سلامت تغذیه ای خانوارها را طراحی و اجرا نماییم.

## سیاستگذاری:

بدون شك اجراي دقيق و مناسب اين پروژه جز با  
مساعدت و همياري مديريت محترم  
همكاران گرانقدر شبکه بهداشت و درمان ديلم ميسر  
نمي‌گردد كه جاي بسي‌تقدير و تشكر دارد.

همچنين مجريان و گروه محققين اين پروژه بر خود لازم  
مي‌دانند تا مراتب سپاس و قدرداني خود را از كليه  
عزیزانی كه در اجرای این پروژه همراهی نمودند و با  
رهنمودهای خود مسیر انجام كار را آسان نموده ابراز  
دارند.

همچنين بجاست تا از زحمات همكاران گراميمان در حوزه  
معاونت بهداشتی، مديريت محترم پژوهشی دانشگاه و همچنين  
سرکار خانم كبری آزاد و خانم زهرا اخلاق كه در شهرستان  
ديلم با تلاش مستمر و جدیت فراوان ما را در  
جمع‌آوري اطلاعات مورد نیاز و اجراي اين مطالعه ياري  
نمودند قدرداني گردد.

... و نیز يادي كنيم از تمامي عزيزان عرصه سلامت كه با  
كمترين ادعا به تلاش در راه ارتقاي سلامت آحاد جامعه  
مشغولند.

## "فهرست مندرجات"

صفحه	عنوان
۲	(۱) پیشگفتار
۳	(۲) سپاسگزاری
۹	(۳) چکیده مقاله
	(۴) کلیات مطالعه
۱۱	• مقدمه و بیان مساله
۱۳	• مروری بر مطالعات گذشته
۱۵	• اهداف مطالعه
۱۶	• مواد و روش بررسی
	(۵) یافته ها
۱۹	• خصوصیات جمعیتی
۲۸	• گزارش آگاهی تغذیه ای
۴۲	• گزارش نگرش تغذیه ای
۵۵	• گزارش عملکرد تغذیه ای
	(۶) بحث و نتیجه گیری
	۷۱
	(۷) مراجع

جداول خصوصیات جمعیتی

۱۹	توزیع جمعیت شرکت کننده بر اساس مراکز بهداشتی- درمانی	(۱-۱)
۲۰	توزیع سنی جمعیت زنان شرکت کننده در مطالعه	(۲-۱)
۲۱	فراوانی مطلق و نسبی وضعیت تاهل زنان شرکت کننده در مطالعه	(۳-۱)
۲۲	فراوانی مطلق و نسبی وضعیت سرپرست خانوار زنان شرکت کننده در مطالعه	(۴-۱)
۲۳	فراوانی مطلق و نسبی وضعیت سواد زنان شرکت کننده در مطالعه	(۵-۱)
۲۴	فراوانی مطلق و نسبی وضعیت شغلی زنان شرکت کننده در مطالعه	(۶-۱)
۲۵	فراوانی مطلق و نسبی وضعیت شغلی سرپرست خانوار زنان شرکت کننده در مطالعه	(۷-۱)
۲۶	فراوانی مطلق و نسبی نسبت فرد پاسخگو با سرپرست خانوار به تفکیک شهر و روستا	(۸-۱)
۲۷	فراوانی مطلق و نسبی وضعیت برخورداری خانوار از حمایت های مالی نهادهای دولتی به تفکیک شهر و روستا	(۹-۱)

جداول گزارش آگاهی تغذیه ای

۲۸	توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص تاثیر روغن ها و چربی های خوراکی بر سلامت به تفکیک شهر و روستا	(۱-۲)
۲۹	توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص تاثیر روغن نباتی هیدروژنه شده بر سلامت به تفکیک شهر و روستا	(۲-۲)
۳۰	توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص تاثیر مصرف اسید چرب ترانس بر سلامت به تفکیک شهر و روستا	(۳-۲)
۳۱	توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص نوع روغن مصرفی در صنایع شیرینی پزی به تفکیک شهر و روستا	(۴-۲)
۳۲	توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص مناسب ترین روش طبخ غذا به تفکیک شهر و روستا	(۵-۲)
۳۳	توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص روغن مناسب برای سرخ کردن غذا به تفکیک شهر و روستا	(۶-۲)
۳۴	توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص تاثیر روغن خوراکی مفید برای سلامت به تفکیک شهر و روستا	(۷-۲)
۳۵	توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص مفید بودن انواع لبنیات از نظر چربی به تفکیک شهر و روستا	(۸-۲)
۳۶	توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص نحوه استفاده از روغن نسوخته باقیمانده از سرخ کردن به تفکیک شهر و روستا	(۹-۲)
۳۷	توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص منابع غذایی چربی و روغن های خوراکی به تفکیک شهر و روستا	(۱۰-۲)
۳۸	توزیع فراوانی امتیاز آگاهی زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی به تفکیک شهر و روستا	(۱۱-۲)
۳۹	توزیع فراوانی امتیاز آگاهی زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی به تفکیک مراکز بهداشتی- درمانی	(۱۲-۲)
۴۹	بررسی ارتباط میان امتیاز آگاهی زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی با جنسیت سرپرست خانوار	(۱۳-۲)
۴۱	بررسی ارتباط میان امتیاز آگاهی زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی با سطح سواد فرد پاسخگو	(۱۴-۲)

جداول گزارش نگرش تغذیه ای

۴۲-۴۴	توزیع فراوانی نگرش زنان نسبت به غذا و سلامتی به تفکیک شهر و روستا	(۱-۳) الی (۹-۳)
۴۵-۴۷	توزیع فراوانی نگرش زنان نسبت به روغن مایع به تفکیک شهر و روستا	(۱۰-۳) الی (۱۲-۳)
۴۸-۵۰	توزیع فراوانی نگرش زنان نسبت به روش نگهداری و مصرف روغن ها به تفکیک شهر و روستا	(۱۳-۳) الی (۱۷-۳)
۵۱	توزیع فراوانی امتیاز نگرش زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی به تفکیک شهر و روستا	(۱۸-۳)
۵۲	توزیع فراوانی امتیاز نگرش زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی به تفکیک مراکز بهداشتی- درمانی	(۱۹-۳)
۵۳	بررسی ارتباط میان امتیاز نگرش زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی با جنسیت سرپرست خانوار	(۲۰-۳)
۵۴	بررسی ارتباط میان امتیاز نگرش زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی با سطح سواد فرد پاسخگو	(۲۱-۳)

## جداول گزارش عملکرد تغذیه ای

۵۵	۱-۴) توزیع فراوانی نحوه تهیه روغن خوراکی مورد استفاده خانوار به تفکیک شهر و روستا
۵۶	۲-۴) توزیع فراوانی فرد تصمیم گیرنده برای خرید روغن خوراکی خانوار به تفکیک شهر و روستا
۵۷	۳-۴) توزیع فراوانی بیشترین نوع روغن خوراکی مصرفی خانوار به تفکیک شهر و روستا
۵۸	۴-۴) توزیع فراوانی نوع روغن خوراکی مصرفی خانوار برای سرخ کردن مواد غذایی به تفکیک شهر و روستا
۵۹	۵-۴) توزیع فراوانی نوع روغن خوراکی مصرفی خانوار برای پخت و پز به تفکیک شهر و روستا
۶۰	۶-۴) توزیع فراوانی بسامد مصرف غذای سرخ شده در طول هفته به تفکیک شهر و روستا
۶۰	۷-۴) توزیع فراوانی بسامد مصرف غذای آماده تهیه شده در خارج منزل در طول هفته به تفکیک شهر و روستا
۶۱	۸-۴) توزیع فراوانی عملکرد زنان در خصوص نحوه مصرف روغن نسوخته باقیمانده از سرخ کردن به تفکیک شهر و روستا
۶۲	۹-۴) توزیع فراوانی عملکرد زنان در خصوص بیشترین روش طبخ غذا در منزل به تفکیک شهر و روستا
۶۳	۱۰-۴) توزیع فراوانی عملکرد زنان در خصوص روش استفاده از روغن زیتون در منزل به تفکیک شهر و روستا
۶۳	۱۱-۴) توزیع فراوانی عملکرد زنان در خصوص لخم کردن گوشت قرمز به تفکیک شهر و روستا
۶۳	۱۲-۴) توزیع فراوانی عملکرد زنان در خصوص جداسازی چربی و پوست مرغ به تفکیک شهر و روستا
۶۴	۱۳-۴) توزیع فراوانی عملکرد زنان در خصوص نوع شیر و لبنیات مصرفی از نظر درصد چربی به تفکیک شهر و روستا
۶۴	۱۴-۴) توزیع فراوانی عملکرد زنان در خصوص نحوه افزودن روغن به ظرف غذا به تفکیک شهر و روستا
۶۵	۱۵-۴) توزیع فراوانی عملکرد زنان در خصوص مکان نگهداری روغن خوراکی منزل به تفکیک شهر و روستا
۶۶	۱۶-۴) توزیع فراوانی رفتار صحیح تغذیه ای به تفکیک شهر و روستا
۶۷	۱۷-۴) توزیع فراوانی وضعیت عملکرد تغذیه ای زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی به تفکیک شهر و روستا
۶۸	۱۸-۴) توزیع فراوانی وضعیت عملکرد تغذیه ای زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی به تفکیک مراکز بهداشتی- درمانی
۶۹	۱۹-۴) بررسی ارتباط میان عملکرد تغذیه ای زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی با جنسیت سرپرست خانوار
۷۰	۲۰-۴) بررسی ارتباط میان عملکرد تغذیه ای زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی با سطح سواد فرد پاسخگو

## "فهرست نمودارها"

- ۱-۱) توزیع جمعیت شرکت کننده بر اساس مراکز بهداشتی- درمانی ۱۹
- ۲-۱) توزیع سنی جمعیت زنان شرکت کننده در مطالعه ۲۰
- ۳-۱) فراوانی مطلق و نسبی وضعیت تاهل زنان شرکت کننده در مطالعه ۲۱
- ۴-۱) فراوانی مطلق و نسبی وضعیت سرپرست خانوار زنان شرکت کننده در مطالعه ۲۲
- ۵-۱) فراوانی مطلق و نسبی وضعیت سواد زنان شرکت کننده در مطالعه ۲۳
- ۶-۱) فراوانی مطلق و نسبی وضعیت شغلی زنان شرکت کننده در مطالعه ۲۴
- ۷-۱) فراوانی مطلق و نسبی وضعیت شغلی سرپرست خانوار زنان شرکت کننده در مطالعه ۲۵
- ۸-۱) فراوانی مطلق و نسبی نسبت فرد پاسخگو با سرپرست خانوار به تفکیک شهر و روستا ۲۶
- ۹-۱) فراوانی مطلق و نسبی وضعیت برخورداری خانوار از حمایت های مالی نهادهای دولتی به تفکیک شهر و روستا ۲۷

### نمودارهای گزارش آگاهی تغذیه ای

- ۱-۲) توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص تاثیر روغن ها و چربی های خوراکی بر سلامت به تفکیک شهر و روستا ۲۸
- ۲-۲) توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص تاثیر روغن نباتی هیدروژنه شده بر سلامت به تفکیک شهر و روستا ۲۹
- ۳-۲) توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص تاثیر مصرف اسید چرب ترانس بر سلامت به تفکیک شهر و روستا ۳۰
- ۴-۲) توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص نوع روغن مصرفی در صنایع شیرینی پزی به تفکیک شهر و روستا ۳۱
- ۵-۲) توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص مناسب ترین روش طبخ غذا به تفکیک شهر و روستا ۳۲
- ۶-۲) توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص روغن مناسب برای سرخ کردن غذا به تفکیک شهر و روستا ۳۳
- ۷-۲) توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص تاثیر روغن خوراکی مفید برای سلامت به تفکیک شهر و روستا ۳۴
- ۸-۲) توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص مفید بودن انواع لبنیات از نظر چربی به تفکیک شهر و روستا ۳۵
- ۹-۲) توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص نحوه استفاده از روغن نسوخته باقیمانده از سرخ کردن به تفکیک شهر و روستا ۳۶
- ۱۰-۲) توزیع فراوانی آگاهی زنان در خصوص منابع غذایی چربی و روغن های خوراکی به تفکیک شهر و روستا ۳۷
- ۱۱-۲) توزیع فراوانی امتیاز آگاهی زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی به تفکیک شهر و روستا ۳۸
- ۱۲-۲) توزیع فراوانی امتیاز آگاهی زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی به تفکیک مراکز بهداشتی- درمانی ۳۹
- ۱۳-۲) بررسی ارتباط میان امتیاز آگاهی زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی با جنسیت سرپرست خانوار ۴۰
- ۱۴-۲) بررسی ارتباط میان امتیاز آگاهی زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی با سطح سواد فرد پاسخگو ۴۱

### نمودارهای گزارش نگرش تغذیه ای

- ۱۰-۳ و ۱۱-۳) توزیع فراوانی نگرش زنان نسبت به روغن مایع به تفکیک شهر و روستا ۴۵ و ۴۶
- ۱۳-۳ و ۱۵-۳) توزیع فراوانی نگرش زنان نسبت به روش نگهداری و مصرف روغن ها به تفکیک شهر و روستا ۴۸-۵۱
- ۱۸-۳) توزیع فراوانی امتیاز نگرش زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی به تفکیک شهر و روستا ۵۲
- ۱۹-۳) توزیع فراوانی امتیاز نگرش زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی به تفکیک مراکز بهداشتی- درمانی ۵۳
- ۲۰-۳) بررسی ارتباط میان امتیاز نگرش زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی با جنسیت سرپرست خانوار ۵۴
- ۲۱-۳) بررسی ارتباط میان امتیاز نگرش زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی با سطح سواد فرد پاسخگو ۵۴

## "فهرست بداول"

صفحه

عنوان

### نمودارهای گزارش عملکرد تغذیه ای

- ۱-۴) توزیع فراوانی نحوه تهیه روغن خوراکی مورد استفاده خانوار به تفکیک شهر و روستا ۵۵
- ۲-۴) توزیع فراوانی فرد تصمیم گیرنده برای خرید روغن خوراکی خانوار به تفکیک شهر و روستا ۵۶

- ۳-۴ توزیع فراوانی بیشترین نوع روغن خوراکی مصرفی خانوار به تفکیک شهر و روستا ۵۷
- ۴-۴ توزیع فراوانی نوع روغن خوراکی مصرفی خانوار برای سرخ کردن مواد غذایی به تفکیک شهر و روستا ۵۸
- ۵-۴ توزیع فراوانی نوع روغن خوراکی مصرفی خانوار برای پخت و پز به تفکیک شهر و روستا ۵۹
- ۸-۴ توزیع فراوانی عملکرد زنان در خصوص نحوه مصرف روغن نسوخته باقیمانده از سرخ کردن به تفکیک شهر و روستا ۶۱
- ۹-۴ توزیع فراوانی عملکرد زنان در خصوص بیشترین روش طبخ غذا در منزل به تفکیک شهر و روستا ۶۲
- ۱۴-۴ توزیع فراوانی عملکرد زنان در خصوص نحوه افزودن روغن به ظرف غذا به تفکیک شهر و روستا ۶۴
- ۱۵-۴ توزیع فراوانی عملکرد زنان در خصوص مکان نگهداری روغن خوراکی منزل به تفکیک شهر و روستا ۶۵
- ۱۶-۴ توزیع فراوانی رفتار صحیح تغذیه ای به تفکیک شهر و روستا ۶۶
- ۱۷-۴ توزیع فراوانی وضعیت عملکرد تغذیه ای زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی به تفکیک شهر و روستا ۶۷
- ۱۸-۴ توزیع فراوانی وضعیت عملکرد تغذیه ای زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی به تفکیک مراکز بهداشتی- درمانی ۶۸
- ۱۹-۴ بررسی ارتباط میان عملکرد تغذیه ای زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی با جنسیت سرپرست خانوار ۶۹
- ۲۰-۴ بررسی ارتباط میان عملکرد تغذیه ای زنان در خصوص روغن ها و چربی های خوراکی با سطح سواد فرد پاسخگو ۷۰

بررسی میزان دانش، نگرش و اظهار عملکرد زنان در خصوص  
چربی ها و روغن های خوراکی و نحوه استفاده از آنها در رژیم غذایی در شهرستان دیلم در سال ۱۳۸۹

#### چکیده

**زمینه و هدف:** قرار گرفتن کشورهای در حال توسعه در یک گذر اپیدمیولوژیک به همراه تغییرات سریع شیوه زندگی، این جوامع را در معرض همه گیری بیماری های غیر واگیر قرار داده است. در این میان اهمیت تغذیه صحیح



به عنوان یکی از جنبه های مهم شیوه زندگی مورد تاکید قرار گرفته است. مطالعات متعدد صورت گرفته نشان داده که آموزش افراد و افزایش سطح آگاهی آنان نقش بسیار موثری در بهبود وضعیت تغذیه ای و شاخص های مربوط به آن دارد. هدف از مطالعه حاضر بررسی وضعیت آگاهی، نگرش و عملکرد زنان جمعیت شهری و روستایی دیلم نسبت به چربی ها و روغن های خوراکی و نحوه استفاده از آنها در رژیم غذایی می باشد تا بر اساس نتایج حاصله مداخلات جهت ارتقاء سلامت تغذیه ای خانوارها طراحی و اجرا گردد.

**مواد و روش ها:** در این مطالعه مقطعی، توصیفی- تحلیلی، ۴۰۰ نفر از زنان ساکن شهرستان دیلم که مسئول تهیه و طبخ غذا در منزل بودند، به روش نمونه گیری طبقه بندی سهمیه ای با انتخاب نمونه به روش سیستماتیک مورد مطالعه قرار گرفتند. داده های مورد نیاز از طریق پرسشنامه ای ساختار یافته و با انجام مصاحبه پرسشگران آموزش دیده جمع آوری شده و اطلاعات حاصل از پرسشنامه ها با استفاده از روش های محاسبه آماری نرم افزار SPSS ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند.

**یافته ها:** میانگین سنی زنان مورد مطالعه  $39 \pm 13$  سال گزارش گردید. ۹۳/۲٪ زنان در دامنه سنی ۶۵-۲۰ سال طبقه بندی شدند. آگاهی دو سوم جمعیت مورد مطالعه متوسط بوده، تقریباً تمامی زنان مورد مطالعه نگرش صحیحی نسبت به موضوع داشته و حدود نیمی از ایشان عملکرد تغذیه ای مطلوب دارند که در مقایسه شهر و روستا عملکرد مطلوب زنان روستایی بالاتر از زنان شهری بود ( $P \leq 0/0001$ ). همچنین آگاهی، نگرش و عملکرد با افزایش سطح سواد بهبود یافته و در مناطقی که بافت قدیم شهرستان محسوب می شود، درصد عملکرد نامطلوب بیشتر گزارش گردید.

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های این مطالعه و وجود آمار بالای مرگ و میر ناشی از بیماری قلب و عروق، برنامه ریزی آموزشی در زمینه ارتقاء آگاهی، نگرش و عملکرد تغذیه ای و انجام مداخلات و اقدامات لازم به منظور اصلاح الگوی رژیم های غذایی در مناطق شهری و روستایی شهرستان دیلم ضروری می نماید.

واژه های کلیدی: دانش، نگرش، عملکرد، روغن و چربی های خوراکی، بیماری های قلبی- عروقی.

# بخش اول

## کلیات مطالعه

### مقدمه و بیان مساله

انسان سالم محور توسعه پایدار در هر کشور به شمار می‌آید. بدون شک رشد و توسعه همه جانبه در سایه پرورش نسلی سالم و پویا محقق می‌گردد، نسلی که توانمندی کار فکری و جسمی مناسب را داشته باشد، بخش مهمی از این امر از طریق بهبود شرایط تغذیه‌ای جامعه امکان پذیر خواهد شد.